



CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO: NATACION

VICERRECTORADO:	Planificación y Desarrollo Social
PROGRAMA:	Ciencias de la Educación
SUBPROGRAMA:	Especialidades
CARRERA:	Educación
MENCIÓN:	Educación Física, Deporte y Recreación
ÁREA DE CONOCIMIENTO:	Formación Profesional Específica
PROYECTO:	Educación Física y Recreación
SUBPROYECTO:	Natación
PRELACIÓN:	Ninguna
CÓDIGO:	ED 540130209
HORAS SEMANALES:	06 Horas(Totales): 04 H. Prácticas y 02 H. Teóricas
UNIDADES CRÉDITO:	03
SEMESTRE:	II
CONDICIÓN:	Obligatorio
MODALIDAD DE APRENDIZAJE:	Presencial
PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES)	Prof. Jesús Mendoza

Barinas, Febrero 2006

JUSTIFICACIÓN

El futuro egresado de la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación, debe saber nadar como una necesidad vital e un mundo donde al agua ocupa la mayor parte de la superficie del planeta; además debido a la significación pedagógica y profiláctica de la natación en el ámbito escolar y extraescolar.

Los contenidos, se orientan a ciertas competencias consideradas imprescindibles; en el ejercicio de la profesión docente en Educación Física, desarrollando los aspectos conceptuales, procedimientos y aptitudinales, pertinentes con los contenidos curriculares de la carrera en el área de formación especializada en el momento que el medio acuático actué como medio educativo, el docente debe estar preparado para el manejo de la didáctica en esta situaciones; además es un especialista requerido en el campo ocupacional relacionado con las actividades acuáticas de rehabilitación, de iniciación, entrenamiento, recreación y embarazadas, que requieren un profesional solidamente, formado en las diversas aplicaciones de la natación.

Contemplado en el componente profesional específico, el sub-proyecto Natación pretende que el estudiante investigue y analice la evolución histórica de la natación; particularmente en los estilos CRAWL y ESPALDA así como identifique los representantes más notorios de estos estilos a través del tiempo. Esto le permitirá tener una visión global de la natación en el mundo y sus perspectivas futuras. Adicionalmente se incluyen metodologías de familiarización con el medio acuático y enseñanza de los estilos libre y espalda, así como la reglamentación actualizada.; elementos básicos para su formación en el área.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el sub-proyecto el alumno identificará los exponentes más resaltantes de los estilos libres y espalda en el mundo y en Venezuela, así como su aporte a la evolución de la natación y aplicará las progresiones metodológicas para la enseñanza de la adaptación al medio acuático y desarrollo de los estilos libre y espalda analizando los principios biomecánicos involucrados y la acción muscular específica en la ejecución de estos estilos de conformidad con la reglamentación F.I.N.A.

MODULO I.

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA NATACIÓN

Duración: 4 semanas.

Valor: 25% = 1,00 pto.

Objetivo General.

Identificar los exponentes más resaltantes de los estilos libre y espalda en el mundo y en Venezuela, su aporte al desarrollo de la natación, ejecutar los pasos metodológicos para la adaptación al medio acuático, flotación, propulsión y respiración.

Contenido.

- La natación, origen y evolución histórica.
- La natación en Venezuela y el mundo.
- Iniciación a la natación. Adaptación al medio acuático.
- Flotación.
- Propulsión.
- Respiración.
- Sumersión

Estrategias Metodológicas

- Exposición por parte del profesor.
- Lectura y análisis del material bibliográfico.
- Sumersión tomado del borde de la piscina abriendo los ojos.
- Sumersión abriendo los ojos tomado de la mano con un compañero.
- Buscar objetos en el fondo.
- Realizar respiraciones bucales sumergiéndose y abriendo los ojos.
- Realizar patada alterna sentado en el borde de la piscina.
- Realizar patada alterna en el agua, sujetado en el borde de la piscina y luego con la ayuda de una tabla.
- Salto al agua de pie.
- Flotación dorsal, vertical y ventral con flotadores, con ayuda y sin ella.
- Secuencia de: instrucción, demostración, ejecución y corrección.

- Individualmente y en parejas usando tablas y pullboy ejercitarse en las progresiones metodológicas de las destrezas de iniciación al medio acuático .al borde de la piscina.

Recursos:

Humanos: Alumnos., Profesor.

Materiales Retroproyector. Transparencias. Material Bibliográfico. Piscina, tablas, pullboy, silbato y cronómetro

Actividades de evaluación de competencias

Evaluación.	Instrumento	Porcentaje	Valor
Teórica	Prueba Objetiva.	5%	0,25
Práctica.	Escala de estimación	15%	0,75

MODULO II

ESTILO CRAWL

Duración: 5 semanas

Valor: 30%.

Objetivo General.

Ejecutar las progresiones y los elementos técnicos del estilo Crawl en forma individual en una distancia de 25 mts en la piscina..

Contenido.

- Estilo CRAWL.
- Posición del cuerpo.
- Respiración.
- Movimientos de los brazos.
- Movimiento de las piernas.
- Salida.
- Viraje – respiración.

Estrategias Metodológicas

- Revisión del material bibliográfico.
- Presentación del tema por el profesor.
- Discusión en grupos acerca de las secuencias metodológicas para la enseñanza del estilo.
- Ejecución individual y en parejas, con ayuda y sin ella de las progresiones metodológicas para la enseñanza del estilo al borde de la piscina.
- Ejecución del estilo con salida desde la plataforma o taco de salida. Hasta una distancia de 25 metros.

Recursos:

Humanos: Alumnos. Profesor

Materiales; Piscina, tablas, flotadores, pullboy, silbato, cronómetro, listado de control.

Actividades de evaluación de competencias

Evaluación.	Instrumento	Porcentaje	Valor.
Práctica	Registro de participación	5%	0,25
Práctica.	Escala de estimación	22%	1,10
Teórica	Prueba objetiva	3%	0,15

MODULO III

ESTILO ESPALDA

Duración: 5 semanas.

Valor: 30%

Objetivo General.

Ejecutar las progresiones y los elementos técnicos del estilo espalda en forma individual en una distancia de 25 mts en la piscina.

Contenido.

- Estilo espalda.
- Movimiento de brazos.
- Movimiento de piernas.
- Respiración.
- Salida.
- Toque y viraje.

Estrategias Metodológicas

- Exposición del tema por el profesor.
- Revisión del material bibliográfico.
- Adoptar la posición decúbito dorsal para:
- Propulsarse con patada alterna sosteniendo una tabla.
- Realizar la brazada en tierra y posteriormente en el agua sosteniendo una tabla.
- Efectuar la brazada de espalda, sujetando un pull- boy entre las piernas
- Intentar coordinar los movimientos de brazada y patada en el agua.
- Impulsarse con ambos pies de la pared y deslizarse, expulsando el aire y luego iniciar con una brazada el estilo.
- Realizar el mismo deslizamiento tratando de extender el cuerpo y haciendo un clavado invertido.
- Secuencia de: Instrucción, demostración, ejecución y corrección.

Recursos:

Humanos: Alumnos. Profesor

Materiales; Piscina, tablas, flotadores, pullboy, silbato, cronómetro, listado de control.

Actividades de evaluación de competencias

Evaluación.	Instrumento	Porcentaje	Valor
Práctica	Registro de participación	5%	0,25
Práctica.	Escala de estimación	22%	1,10
Teórica	Prueba objetiva	3%	0,15

MODULO IV

REGLAMENTACIÓN FINA

Duración: 2 semanas.

Valor: 20%

Objetivo General.

Analizar la reglamentación FINA actualizada para los estilos CRAWL y ESPALDA así como la salida y normas para el cronometraje.

Contenido.

- Reglamentación FINA.
- La salida (SW4).
- Estilo Libre (SW5)
- Estilo espalda (SW6).
- La carrera (SW10).
- Registro de tiempo (SW11).

Estrategias Metodológicas

Integrados en grupos de cuatro.

- Lectura y discusión del reglamento, reglas SW4, SW5, SW6, SW10 y SW11 .
- Ciclo de preguntas y respuestas sobre situaciones posibles de ocurrir en competencias.
- Conclusiones y recomendaciones.
- Elaborar un resumen acerca de la reglamentación FINA en los artículos mencionados.

Recursos:

Humanos: Alumnos..Profesor.

Materiales: Rotafolio .Reglamento de F.I.N.A. actualizado. Hojas de control de tiempo .Retroproyector.Piscina. Cronómetros. Tabla de control. Transparencias.

Actividades de evaluación de competencias

Evaluación.	Instrumento.	Porcentaje	Valor.
Teórica.	Prueba Objetiva.	10%	0,50
Teórica- Práctica	Taller Cronometristas	10%	0,50

BIBLIOGRAFÍA

- Aquino, F y Zapata O.** 1982. Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud. Editorial Trillas. México
- Brockman, Peter.** 1978. Natación. Ayudas Metodológicas para la enseñanza. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
- Counsilman, James.** 1980. Natación competitiva Entrenamiento Técnico –Táctico. Editorial Hispano Europea.Barcelona.
- Counsilman, James.** 1994. Natación. Ciencia y Técnica. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- F.I.N.A.** 1998. Reglamento de Natación. Editor Javier Ostos. México.
- I.M.P.M. y U.P.E.L.** 1997. Deportes individuales. Ediciones del I.M.P.M. Caracas.
- Lewin, G.** 1985. La natación deportiva. Editorial Sport. Verlag R.D.A.
- PASA.** 1999. El libro de la Salud Familiar PASA. Editorial PASA. España.
- SALVAT Editores** 1990. Enciclopedia Salvat Deportes. Editorial Salvat. Barcelona.
- Torres, José.** 1999. Didáctica de la Clase de Educación Física. Editorial Trillas. México.